

Το Κρυφό Κόστος της Φροντίδας: 5 Οικονομικές Παγίδες και Πώς να τις Αποφύγετε

Μικρός οδηγός πρακτικής φροντίδας



CareMind 

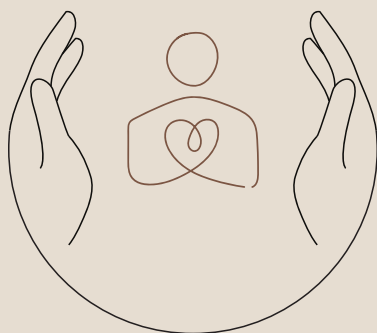
www.caremind.gr

*Πολλές οικογένειες πληρώνουν
περισσότερα απ' όσο χρειάζεται,
όχι επειδή δεν φροντίζουν —
αλλά επειδή **δεν έχουν σαφή
εικόνα** του τι πραγματικά
χρειάζεται.*

Ο οδηγός αυτός είναι μια πρώτη
γνωριμία με τον τρόπο που
μπορεί να οργανωθεί η φροντίδα.

Αποτελεί μια βάση πάνω στην
οποία μπορούν να χτιστούν πιο
αναλυτικοί και εξατομικευμένοι
οδηγοί.

Ωστόσο, θα σε βοηθήσει να
εντοπίσεις τα πιο συνηθισμένα
λάθη και να κάνεις μια πρώτη
αξιολόγηση του τρόπου που
φροντίζεις τον άνθρωπό σου.



Οι 5 παγίδες

1. 🗂️ Υπερβολικές ώρες φροντίδας
→ Έχετε επανεξετάσει πρόσφατα
τις ώρες που πραγματικά
χρειάζονται;

*(Πολλές οικογένειες πληρώνουν
για περισσότερες ώρες από όσες
απαιτούνται.)*

2. 🗣️ Διπλές επισκέψεις → Έχετε
συγκεντρωμένες κάπου όλες τις
οδηγίες των γιατρών;

*(Αποφεύγετε έτσι
επαναλαμβανόμενες εξετάσεις και
διαφορετικές γνώμες.)*

3. 🚢 Έλλειψη σχεδίου έκτακτης ανάγκης → Ξέρετε ποιον να καλέσετε και τι να κάνετε σε περίπτωση ξαφνικού περιστατικού;

(Η προετοιμασία μειώνει το άγχος και τα έκτακτα έξοδα.)

4. 🕒 Απουσία ρουτίνας → Υπάρχει σταθερό ημερήσιο πρόγραμμα φροντίδας ή “πάμε μέρα με τη μέρα”;

(Η ρουτίνα μειώνει τις εντάσεις και βοηθά στη σταθερότητα.)

5.💬 Ασυνεννοησία οικογένειας
→ Υπάρχει άτομο υπεύθυνο για
τον συντονισμό της φροντίδας;
(Όταν υπάρχει ένας
συντονιστής, αποφεύγονται
παρεξηγήσεις και περιττά
έξοδα.)



Μίνι τεστ

Οργάνωσης Φροντίδας

Σε ποιο στάδιο βρίσκεσαι;

Ερώτηση	Ναι	Όχι
Έχω καθορίσει ποιος είναι υπεύθυνος για κάθε κομμάτι της φροντίδας;	☐	☐
Έχω πρόγραμμα φαρμάκων και ραντεβού, το οποίο ενημερώνω καθημερινά;	☐	☐
Έχω εναλλακτικό σχέδιο σε περίπτωση έκτακτου περιστατικού; (π.χ. λίστα με τηλέφωνα γιατρού, συγγενών και οδηγίες πρώτων ενεργειών)	☐	☐
Έχω καθιερώσει τακτική επικοινωνία μεταξύ των φροντιστών;	☐	☐
Έχω δημιουργήσει συνθήκες φροντίδας χωρίς ένταση ή συγκρούσεις;	☐	☐

Αποτελέσματα:

✅ 4–5 “Ναι”: Έχετε ήδη καλή βάση οργάνωσης — χρειάζεται μόνο αναθεώρηση.

⚠️ 2–3 “Ναι”: Κινείστε στη σωστή κατεύθυνση, αλλά υπάρχουν κενά που κοστίζουν χρήμα και ηρεμία.

● 0–1 “Ναι”: Η φροντίδα λειτουργεί χωρίς ξεκάθαρο σχέδιο — ήρθε η στιγμή να βάλετε μια τάξη με απλό πλάνο οργάνωσης.

Η φροντίδα δεν χρειάζεται να
είναι αγώνας.

Μπορεί να γίνει πιο ήρεμη, πιο
απλή, πιο αληθινή.

Μείνε κοντά στην CareMind και
ανακάλυψε τρόπους να φροντίζεις
με σεβασμό — χωρίς να χάνεις
τον εαυτό σου.

 [caremind.gr](https://www.caremind.gr)

 Facebook: CareMindgr